第一部分：初级记忆训练

第1章 好记忆，坏记忆「微信号 JYopen」

记忆力是天生的吗？记忆力可以被训练出来吗？

记忆梦想

“妈妈，我回来了。”傍晚放学回家后，我边把书包扔到椅子上边对母亲说。

“嗯！”母亲附和着。

“我先出去玩一会啦！”我有点兴奋地说。

“等一下，你的九九乘法表背完了吗？”母亲说。

“背完了。”我说。

“那就背给我听听。”母亲快速反应说。

“妈！回来再说吧，天快黑了。”我略带抱怨说。

“别老是想着去玩，快背！”母亲开始严肃起来。

我心不甘情不愿地抿着嘴就开始背诵了：“一一得一，一二得二，一三得三，一四得四……九九八十一。”

好不容易背完一遍，母亲却说背得不够流利，停顿的地方太多，要求我再来一次。于是，我生着闷气又背诵了好几遍……

当我流利地把九九乘法表背诵完毕之后，妈妈还不放过我。

“七九是多少？”

“六十三。”

“四七？”

“二十八。”

“六三？”

“十八”

……

那一年是夏天，我上小学二年级。当时我就有一个念头：“讨厌背东西。”原因很简单……

因为背东西，会让我玩耍的时间大量减少。所以我渴望拥有过目不忘的能力，我希望出现一位智慧老人，让他摸摸我的脑袋，然后我就获得了过目不忘之术。

渴望拥有过目不忘的能力，还有另外一个原因，那就是考试成绩。我

希望自己成绩优异，因为这意味着老师、父母和同学都会喜欢我、羡慕我，而且，如果我的考试成绩能够排进前三，我还可以领取奖学金，这会让人很兴奋很有成就感！

然而问题是，我如何做到过目不忘呢？我该如何找到这种方法呢？

首先我去请教老师："老师，背课文为什么要念那么多遍才可以记下来？有没有方法只看一遍就记住的？"老师说："天下没有这种方法，玉峰，别多想了，努力地背是唯一的方法。"然后回去问父母，父母意味深长地摸着我的脑袋说："孩子，你还不够刻苦努力，要争气呀！"我又去问邻居和亲戚，答案竟然惊人地相似：我的努力还不够！

所有人都这么说，我开始认为："要想学习好，唯一的方法只有更加的努力。"

可是我发现，虽然经过努力，我的成绩有了一点进步，但不知为何，老是不能拔尖。更让我苦恼的是，我陷进了一种对学习的厌烦情绪中，我无法忍受那种枯燥无味的、重复的背诵。我在想：难道我还不够努力吗？每天天还没亮就起来背书，晚上学到11点，眼睛都已经困得睁不开了，如果说这样还不够努力，那岂不是要通宵达旦地背书？那太可怕了，如果拥有过目不忘的能力多好啊……

上了初中，我依然在寻找过目不忘的方法。1996年，我拥有了人生中第一本关于记忆力提升的书籍，那时是在邮局邮购的。从那年起，我看了许多提升记忆力的书籍。书里最吸引我的地方，就是学员的学后心得，他们都说以前的记忆力不好，正在苦恼之时，都是看到提升记忆力的书籍，然后就抱着试试看的态度。结果没想到，学了里面的方法之后，记忆力快速提升了好几倍。从此以后，他们的学习成绩飞速提升，同学们都感到惊讶、羡慕和敬佩！

这一个个“活生生”的例子激励着我，让我不断地实践书籍里的记忆方法。可是我发现，里面的方法不好掌握，好像是越记越慢了。我开始怀疑，别人的记忆力是天生的，书里说的都是不真实的，假如是真的为什么我就学不会呢？大家都是人啊！

这种记忆上的苦恼，到了大学依然存在。大学时期，我学文科，需要记忆的信息很多，而我几乎是完全放弃不记了。每次都是期末考试前两个星期进行突击，借来同学的课堂笔记去复印，然后就没完没了地背，那种感觉真是太难受了！

……

十几年来，我不断地寻找，梦想却不断地溜走，我不得不认为，记忆

力真的就是天生的了！

遇到恩师

在我的一生当中，除了父母之外，第一个要感谢的人就是我的恩师张杰老师。张老师不仅仅教会我世界上最先进的记忆方法，更重要的是，他还是我人生当中最重要的精神导师之一。

我永远不会忘记，2003年11月初，一个阳光明媚的下午，我走在大学的校道上，突然看到路旁有一张宣传海报，上面有一个神采奕奕、眼里透出智慧光芒的青年，海报上面写着十个醒目的大字：“中国首位世界记忆大师”，下面还有他的一些记忆成绩：

- ⊙ 40秒内倒背如流一副扑克牌；
- ⊙ 1小时记住18副扑克牌；
- ⊙ 两天内倒背如流一整本英语单词书。

看到这些介绍的时候，崇敬之心油然而生。当时我就想：“他的记忆力怎么那么厉害，如果我能像他一样该多好啊！万一达不到，只有他五分之一也不错了。”

当时海报上提到，晚上的时候，张老师将亲自主讲一场记忆技术演讲会，很自然地我就参加了这个演讲会，后来又参加了张老师两天的专业记忆训练课程。

这个课程实现了我一直以来的梦想，我真的拥有了过目不忘的能力，记忆力的提升让我感觉真的很轻松很愉快。这个课程让我知道，没有所谓好记忆和坏记忆，记忆力绝对是可以被训练出来的！

真正的开始

2004年，我做出了一个选择，我决定追随我的恩师，与他们一起推广记忆事业。几年来，在恩师的影响下，我不断地实践课堂上学到的记忆方法，并且把它分享给更多的人。我发现中国有太多人在为记忆而烦恼，他们太需要这样的记忆方法了。有多少次，当我看到很多同龄人那种渴望的眼神时，我就暗暗告诉自己：一定要尽全力让更多中国人的大脑都富有起来！我心里很清楚，记忆训练，提升的不仅仅是记忆力，还有自信心、注意力、观察力、创造力等方方面面。甚至，有很多人会因为记忆力的提升而改变一生的命运。

当年课程结束之前，张老师意重深长地说："课程的结束，正意味着新的开始，你们回去要不断地实践这些方法，让这些方法不仅仅帮助到

你，还有你身边的人，让他们也能像你一样，不再为记忆而烦恼！”

是的，当记忆改变我的命运之后，我深深地感觉到，自己正肩负着帮助更多人提升记忆力的重任。

第2章 联想能力训练「微信号 JYopen」

记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。

记忆即联想「微信号 JYopen」

眼前的一幕让我惊讶不已，三四十厘米高的火焰被张老师一瞬间吞掉了。

“哪位同学愿意尝试，机会只留给最有意愿的五位同学，请快速举手并且走到台前来。”张老师大声说。

连手都没举，我就以最快的速度冲上台前，因为坐在靠后的座位，所以我是第二个到台上的。

棉花沾上酒精，点火，火焰很快升高了。

张老师大声喊：“下巴抬高，手往上伸直，铁线成水平90度，一二三，吞！”速度很快，天啊，怎么那么简单就把火吞下了，嘴巴没有被烧伤，只是有点酒精的味道。

“很多事情表面上看起来很复杂、很艰难，甚至不可能完成，但是我想告诉大家，做起来其实很简单，吞火就是如此！”

张老师走了一小步，停了一会儿，接着说：“而现实生活中，有太多太多的人把事情看得太复杂了，他们被事情的表象蒙蔽而止步不前。假如连第一步都不敢踏出去，怎么能够有机会享受成功的喜悦？”

张老师似乎在让我们思考，又过了一会儿，他提高嗓音说：“记忆方法也是如此，不要把它看得太难学了，不要认为倒背如流一副扑克牌很神奇，不要认为倒背如流一整本书很难，不要认为两天记住一千个英语单词做不到，不要不要都不要！”

“其实想做到这些都很简单，同学们，这两天请放开心胸尽情地投入吧，只要你们愿意，记忆力都可以快速提升。OK，大家都准备好了吗？”

“准备好了！”我们异常整齐地大声回答。

2003年11月11日，在我的母校惠州大学的教室里，张老师希望通过这个实验，让我们能够突破心里障碍，打破思维定势，以便这两天能够更快更好地接受全新的记忆方法。两天的课程让人难以忘记，这是彻底改变大脑记忆习惯的两天，因为这些改变，我的心情无比兴奋，我的心灵感到无比的震撼，我真的做到了，我的记忆力快速提升了好几倍！

什么是联想？

“从记忆方法的角度，记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。”张老师说：“简单来说，记忆即联想。”

跟随张老师的这些年，他一直强调“记忆即联想”这个观念。当我不断地运用他所教的方法时，我就越感到这个观念的威力，我惊奇的发现，原来我所学到的所有记忆方法都可以归结为“联想”二字。我时常在思考，假如没有联想，我们的记忆将会怎样？

“什么？记忆即联想？”当我第一次听到这个奇怪的定义时，我心里在想：“什么熟悉的事物……什么陌生的信息呀！？”

看到我摸着脑袋皱着眉头苦思冥想，张老师轻松地笑了起来：“玉峰，别急着去理解这个概念，不能立刻理解是很正常的，这需要你以后不

断地实践才能够真正的领悟，现在你只要意识到有这个概念的存在就足够了。”

“你看，”张老师边说边拿笔在一张白纸上面画了一条大河，“这是什么？”“这是一条河吧！”我回答。“没错，”张老师接着说：“以前有一条很大很大的河，河的两岸都生活着许许多多的动物，由于河比较宽而且河流很急，两岸动物的生活几乎都是各自封闭独立的。有一天，一只猴子来到河的一边，它好奇的看着对岸，对岸的一切对它来说都是那么的陌生。

它很想到对岸看看，因为自己的生活园地实在是太熟悉了，每一寸土地它都踏过了，每一个角落它都了如指掌，在这里发生的每一件事它都记忆犹新。所以它很想过去对岸看看有什么新奇刺激的东西。于是它就不断地想办法……

突然之间，它想到了河边往对岸方向生长的那颗参天大树，树干的高度足够这条河的宽度。于是，它马上召集自己的亲朋好友，费了很大的劲儿才把那颗参天大树砍断，吱吱…吱吱…大树慢慢倒下，刚好连接对岸。

后来，这颗大树成为两岸动物日常生活交往的桥梁，那只猴子也认识了很多新朋友，同样，那边的每一寸土地、每一个角落、每一段有趣的经

历都让它记忆犹新。”

说到这里，张老师接着问：“这个故事对你有什么启发？”

“我明白了，这就是您要说的记忆即联想吗？”我问。

“是的。”张老师回答说。

“还有，这颗树让两岸的动物得以交往，让那只猴子得以实现到对岸的梦想，更重要的是，那颗树很自然的就让猴子有机会到达对岸并且熟悉岸上的每一事每一物。”我兴奋的说。

“说明白一点就是，让猴子记住了对岸的每一事每一物。”张老师补充到。

“假如没有那颗树，猴子能够记下对岸的每一事每一物吗？”张老师又问。

“不能！”我直接就回答。

“这就是我想要表达的，假如没有那颗树作为桥梁，你根本不可能记

住对岸的每一事每一物。”张老师用手指着河的左边说：“你看，左岸是你熟悉的地方，右岸是你陌生的地方，而大树就是联想。”

我盯着画面在琢磨，突然大声说：“那个熟悉的地方好像都没有起到什么作用呀！”

“怎么会没有作用呢？”张老师边说边用橡皮把左岸擦掉，“你看看，没有了左岸你怎么能到达右岸？”

“很难。”我恍然大悟。

“甚至是不可能。”张老师继续补充，“人们根本不了解如何系统的准备并运用熟悉的事物，也很少运用联想这座桥梁去记忆陌生的信息，甚至从来就没有意识到这一点。所以他们在面对大量的信息时，都习惯性地死记硬背，结果对学习产生了厌倦情绪，甚至是恐惧。”

“所有人都这样子吗？”我好奇的问。

“当然，也有不少人会寻找方法，也许是通过观察、归类发现信息之间的逻辑关系，也可能是通过对比发现信息的异同点，通过这样的方式，达到一个比较好的记忆效果。但这些方式都只偏重左脑记忆，他们不清楚

左右脑分工理论，当然也就不会意识到联想的重要性。”张老师强调说，“一旦了解这个理论并且熟练运用联想的话，成为记忆高手将指日可待。”

左右脑分工理论

“什么是左右脑分工理论呀？”我用疑惑的眼神看着张老师问。

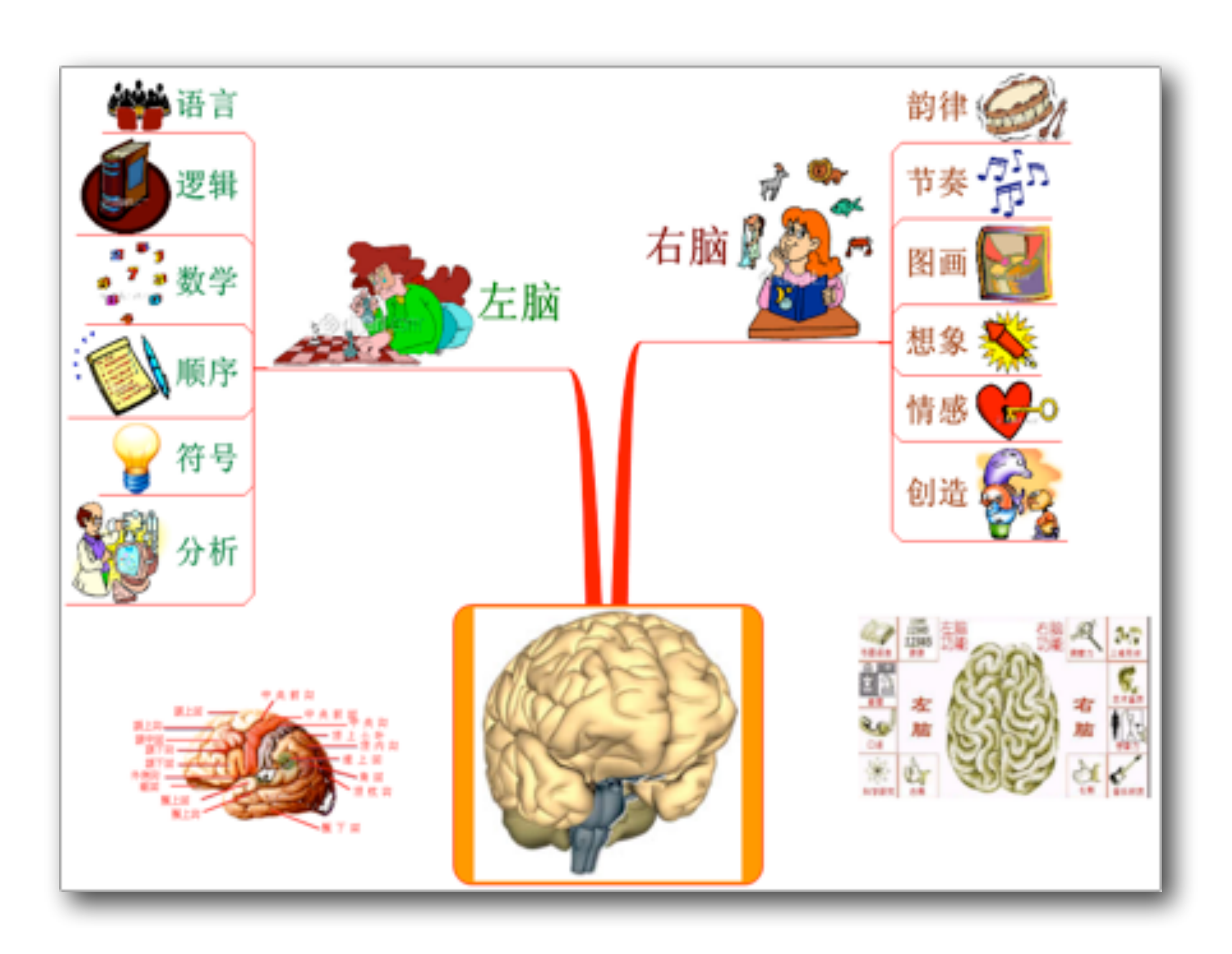
“诺贝尔生物医学奖获得者，罗杰斯佩里博士，通过几十年对大脑的研究，发现人类的大脑有左右脑之分，左脑管辖的是语言、逻辑、数学、顺序、符号、分析等功能，而右脑管辖的是韵律、节奏、图画、想象、情感、创造等功能。”张老师说。

稍停顿了一下，他又说：“如果我们接收的信息能让左右脑的功能同时发挥，那么大脑在记忆信息的时候就会比较轻松了。而现实生活中，人们都习惯用大脑的左边。”

左右脑分工理论图

一定要联想吗？

“一定要花那么多时间‘砍树’，来建立桥梁吗？这样记忆我觉得好麻烦！”我说。



“这只是你觉得，是你认为，没有试过你怎么知道联想就很难呢？”张老师平静地说，“你认真思考一下，当你学习的时候，你会不会有意无意地想起过往的一些知识？当你要工作的时候，你是否会想起过往

的一些经验？这些知识和经验都在帮助你更好的学习和工作。你细心想想，难道不是这样的吗？

其实，这是一个充满联想的世界，做任何事情，我们都不得不去联想，不管你是有意还是无意。而现在的事实是，在大多数情况下，人们都是下意识去联想，他们根本不知道，联想能力是可以通过系统训练来掌握的。”

听了张老师的话，我若有所思，我的思路也慢慢清晰了，我首先要做的是：锻炼我的联想能力。

为了让我更容易理解，张老师又拿起笔来，在一张白纸上画了一个圆圈，然后问：“这是什么？”

“圆圈。”我快速回答。

“还有呢？”

我略作思考又说：“硬币。”

“还有呢？”

“西瓜、西红柿、苹果、橡皮筋、垃圾桶、风扇……”我的思路一下子被打开了。

“对，没错，为什么你可以想出那么多的东西呢？”张老师说，“因

为你知道很多圆形的东西，所以你可以快速地联想到这些熟悉的事物。”

“我们再来一个，”张老师边说边在纸上写了“方风”两个字，“这又是什么呢？”

“嗯……不知道，假如硬要说的话，这是两个汉字。”我摸着下巴说。

“你能想到什么呢？”张老师继续问。

“这是什么东西啊，我真的不知道！”我皱着眉头回答。

“呵呵，不用急，放轻松点，再想想，根据第一印象，你觉得这是什么？”张老师微笑着说。

“我的第一印象就是写错字了，也许是‘方向’或者‘防风’吧！？”我认真地说出自己的第一感受。

张老师说：“这两个字没有写错，假如从联想的角度来说，你通过‘方向’或者‘防风’来记忆‘方风’是值得肯定的，但你还没有意识到这就是联想，而且你没有完全绽放你的想象力。”

“绽放想象力？”这句话在我大脑一闪而过。

“为什么一定要绽放想象力呢？等一下我会详细跟你解释。”张老师说，“现在我想问问，你还记得我刚刚给记忆所下的定义吗？”

当然记得：“记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。”

张老师接着说：“当你看到圆圈你就立刻联想到西瓜、硬币、苹果等等，那是因为你都见过这些东西——也就是你熟悉的事物。但对于‘方风’，你却不知道是什么东西——也就是你陌生的信息，这样一来，联想起来当然有点困难了。”

“那我该怎么找到熟悉的事物去记忆那些我要记忆的陌生信息呢？”我问张老师。

“这就是记忆的关键，其实刚才你已经找到了记忆‘方风’的方法了，你利用了‘方向’和‘防风’这两个熟悉的事物帮助你记忆，只是你刚才没意识到而已，在未来的日子里，你要刻意加强联想的意识，不断地寻找熟悉的事物进行联想。”张老师笑着说。

“找不到熟悉的事物怎么办？”我说。

“一定能找到，只要你愿意。”张老师坚定地说，“记住，不要把事情看复杂，其实很简单，只要经常有意识地练习，你的联想能力一定会快速提升，记忆力也会跟着快速提升。”

联想是一种能力

“那我应该怎么练习才可以提升我的联想能力呢？”我用期盼的眼神看着张老师。

张老师说：“我会一步一步地帮助你提升联想能力，只要完全按照我说的去做，你甚至会有意想不到的收获。我要让你知道，只要相信，记忆力的改变就在一瞬间！”

回想起来，为什么同样是张老师教授，有些人联想得很好，有些人却联想得不够好？学习记忆法的经历告诉我，最重要的是：“相信的力量。”

当年张老师强调说：“联想时，最好荒诞夸张、莫名其妙、不可思议，总而言之，记忆可以没有任何道理，记住才是硬道理！”

因为相信这句话，所以我的记忆力进步惊人。但这句话对你来说也许有点不可理喻。

当年张老师是这样解释的："在日常生活当中，我们所遇到的任何事情，如果它是离奇有趣的，这件事情你会不会记忆犹新？当然会。所以，从专业的记忆角度来说，如果我们把联想变得夸张有趣，记忆也就更深刻了。"

我真的完全信任张杰老师，甚至相信张老师在课堂上讲的每一句话，他教的所有方法我都亲自实践，我没有任何借口。但有些学员在接受新的方法时，一些传统的记忆观念，阻碍了他们学习新的记忆方法，自然而然地，他们在学习的过程中，就不能做到百分百投入，效果当然就不太好。

所以，你要相信有关联想的这些重要观念，一旦接受并运用接下来所教的记忆方法，你的记忆力就一定可以快速提升！

从基础开始「微信号 JYopen」

“简单的事情重复、认真地做就不简单了。”这是张老师在教授基础记忆训练时首先教会我的一个重要的观念，多年以来，这个观念改变了我的很多行为。

一直以来，张老师都非常强调练习的精准度和专注度，所以他有一个习惯，脖子上总是挂着一个秒表，他说秒表很重要，可以直接反映出你成绩的进步，还可以让你更专注地练习。

从此以后，我也买了个秒表，随时关注自己的练习成绩。现在，我们公司每位老师的包里，都放着一个秒表，这成为了我们公司一个非常特别的文化。

“好，现在我们从基础的联想开始，请将气球和蜗牛进行联想，计时开始！”张老师边按秒表边说，“好，10秒时间到，请说说你的联想方式。”

“蜗牛爬到气球上。”我说。

“不错，还有其他的联想方式吗？”张老师问。

“没有啦，就这样联想不好吗？”我回答。

“你还可以想到更多，继续想，大胆地想。”张老师慢慢的引导。

“蜗牛拿着一个气球，气球里面有一只蜗牛，蜗牛把气球踢飞了，蜗牛一口吞下一个气球了，像蜗牛形状的气球。”连续说了好几个，我的思路一下子被打开了。

“嗯，很好”张老师说，“这就是记忆基础的训练，不断地进行联想能力的训练，很快你会发现，记忆力就这么快速提升了。”

“就这么简单吗？两个词语不断地进行联想练习就可以快速提升记忆力吗？”我带着疑惑的眼神问张老师。

“记住，简单的事情重复、认真的地就不简单了。很多人认为记忆法很难学，其实很简单，但越简单的东西往往容易让人忽略，结果很多人都没有真正提升记忆力。”张老师停了一下，继续说，“所以你要透过复杂的事物看到简单的本质，记忆法也是如此，词语的联想练习就是本质。”

直到现在，我还常常随意想一些词语，然后进行天马行空的联想练

习，毫不夸张的说，我现在可以在任何情况下，非常快速的对大量的词语进行快速的联想，而且感觉很轻松愉快。我之所以能够在2006年中国第二届脑力锦标赛当中，一人获得了三枚金牌，创造三项中国记忆记录，成为当年度拿金牌最多的选手，原因就是我重视这个基础联想练习。

“接下来你的任务就是进行大量的联想练习，这个过程非常有趣。”张老师说。

“有没有具体的联想方式呢？因为有些时候，我不知道该如何进行联想。”

“当然有，我可以给你提供常用的几种模式。”张老师边说边在本子上写了“形象联想”、“谐音联想”、“夸张联想”、“运动联想”和“代替联想”五种联想方式。写完后张老师逐一跟我解释：

“形象联想的记忆的效果要比语言记忆强得多，将语言信息形象化，比如英文字母的形象化处理，g的形状像眼镜，h的形状像椅子，s的形状像蛇。

谐音联想广泛运用于数字、英语单词等各种知识的记忆。比如数字‘25’通过谐音可联想到‘二胡’，‘幕后’可联想到‘母后’。

夸张联想就是在联想过程中对事物进行人为的夸大或缩小，使特点突出，与众不同，达到加深记忆的目的，如“西瓜和矿泉水”，我们可以想像一个几层楼高的碧绿大西瓜，它正快速地滚动并撞到一瓶矿泉水。

运动联想就是让物体动起来。因为运动的事物比静止的事物更能给我们留下深刻的印象。比如“飞机和大楼”，与其想像飞机停在一栋大楼的楼顶，还不如想象一架正在飞行的飞机，撞倒了一栋大楼，这样一个令人惊心动魄的场面，会让我们记得更加深刻。

代替联想就是两个性质或特征、用途等相似的事物，可用代替法构成联想，即用一种事物代替另一种事物。如“书本——直尺”，这两者似乎没有什么联系，但如果细想一下书本的特殊用途，就发现它可以像直尺一样，用来测量长度。”

解释完毕后，张老师强调说：“不要固守这些方法，这只是参考，我更愿意看到你的创意被激发出来。”

“那我的联想怎样才算是最好的联想呢？”我又问。

“没有最好的联想，只有最适合自己的联想。”张老师解释，“因为

每个人的阅历经验都不一样，很难用一个标准来衡量，也许这个联想对你来说很容易记住，但对于别人就很难记住。”

接下来我们进行基础练习，就像当年张老师教我的一样。张老师说这个练习主要分两步，第一是有形词语联想，第二是有形词语和无形词语的混合联想。

现在，请大家对下面十组词语进行联想，记住：要百分百投入、完全放开思想。

要求是：每一组都要在2分钟之内，想出至少五种或以上的联想方式，并且把它们写下来。相信自己，这绝对可以做到。拿着秒表和铅笔，准备好了吗？开始！

葫芦－－山鸡

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

芭蕉——青蛙

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

女人——鲨鱼

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

二流子——白棋

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

金元宝——司令

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

红旗——三菱汽车

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

大树——军人

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

香烟——榴莲

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

企鹅——司机

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

气流——西瓜

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

怎么样？感觉如何？大脑想象力是否被激发了？

现在我们一起来进行联想，看看我的联想方式与你的有什么不同。

葫芦和山鸡，可以怎样联想呢？我大脑里首先想到的是一个大大的葫芦从树上掉下来，刚好砸到一只山鸡，这只山鸡还痛苦的大叫了一声；接着又想到葫芦突然大力吸气，把一只山鸡吸进肚子里了；还有山鸡把葫芦踢到半空中；山鸡在喝葫芦酒……

芭蕉和青蛙，又怎么联想呢？青蛙爬到芭蕉树上；青蛙从芭蕉树上跳

到池塘里；青蛙一口一口的吃着芭蕉；芭蕉树周围有好多好多的青蛙在叫……

女人和鲨鱼，我是这么联想的：女人看到一条鲨鱼浮在海面；女人大胆的骑在鲨鱼上；女人和可爱的小鲨鱼在海边散步；女人和鲨鱼正在专注的下象棋；女人与鲨鱼跳舞……

二流子和白棋，可以这样联想：二流子在玩弄着白棋；二流子把一只白棋扔到大海里；二流子抢走了别人的白棋；二流子骑着用大白棋做轮胎的自行车……

金元宝和司令，你可以联想很多金元宝堆满了司令的家吗？或者司令头顶上有一个大金元宝；还可以是像金元宝形状的船上面坐了一个司令；司令用牙齿咬了一下金元宝……

红旗和三菱汽车，同样可以联想为：红旗牌标志的三菱汽车；或是一面小红旗插在三菱汽车的车头上；还是三菱汽车上有好多小红旗的图案……

大树和军人呢？我的第一感觉就是军人站岗好像大树一样站得很挺拔；树上跳下了一个军人；军人用大树的绿叶来装饰自己的身体；以前的

军人生活很艰苦，很多时候都以大树的树根为食物……

香烟和榴莲，应该很简单了，香烟插在榴莲上；榴莲点了一根香烟很悠闲的吸了一口；榴莲把香烟压碎了；榴莲的刺像香烟那么大那么长……

企鹅和司机，我是这么想的：企鹅和司机坐在汽车里聊天；企鹅帮司机开汽车；司机到水族馆看企鹅表演；企鹅救起了落水的司机……

气流和西瓜，我想到一股大气流把西瓜卷走了；西瓜在气流中快乐的跳舞；西瓜跟气流赛跑……

在我的联想能力训练课当中，学员们都表现出异常兴奋的状态，我发现联想的力量真的是太大了。课堂上有个学员把白兔和红旗进行了二十多个有创意的联想，像白兔扬起红旗做的风帆，白兔把三角形的红旗系在脖子上作为餐巾，白兔把红旗当作被子盖，这都是非常不错的联想，同时也有些学员是这么想的：“白兔和红旗打架，白兔和红旗赛跑，白兔和红旗唱歌，白兔和红旗跳舞。”不知道大家觉得怎么样，如果都用同一种模式进行联想，那就不能很好的开发我们的大脑潜能了。所以我要提醒你，要多角度联想，这样才能更好的锻炼联想能力。

通过刚才的练习，相信你的大脑已经有感觉了，是否感觉有点兴奋？

如果你感觉大脑不太适应，那恭喜你，你已经进入状态了，我要告诉你一个好消息，当你锻炼的越多，大脑将会越灵活。

我们继续享受这些练习带来的乐趣吧！同样每一组只有2分钟，拿起秒表，准备好铅笔，ready ？go！

桥——啤酒

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

棒球——耳朵

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

师傅——司仪

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

人民币——武林盟主

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

石板——舞女

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

球衣——鳄鱼

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

舅舅——武器

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

山鹿——刘山姐

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

爬山者——二胡

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

尾巴——奇异果

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

通过上面的练习，相信大家的联想速度越来越快了，而我的要求就是：你要把这种联想思维变成一种习惯。接下来我们进行第二步练习，虽然难度有所提高，但相信大家一定可以做的很好，因为有挑战才能有提升，你说是吗？

同样是每组在2分钟之内想出至少五种以上的联想方式并且把它们写下来，拿起秒表，准备好铅笔，我们现在开始！

大雁——开心

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

爱心——闪闪发光

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

婴儿——表情

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

灵药——哲学

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

哭泣——安全

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

思考——智商

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

教师——勤奋

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

绅士——天空

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

执行——龙卷风

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

五角星——气味

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

当你写出五种或以上的联想方式之后，可以参考我给大家的答案，对照一下，我和你的有何不同。答案并不重要，我的目的是希望你能把一些好的东西转换成你的财富。我相信你的一些联想方式一定比我高明。

大雁和开心

1. 大雁非常开心的在天空中自由翱翔。
2. 孩子们看到天空中一群大雁飞翔，开心的跳了起来。
3. 医生把大雁的病治好了，大雁开心的笑了。
4. 人们给大雁食物，大雁开心的叫起来。

5. 空气污染越来越严重，附近的大雁还会开心吗？

爱心和闪闪发光

1. 爱心可以让一个人的心灵闪闪发光。
2. 她很有爱心，把捡到的闪闪发光的钻石还给了失主。
3. 爱心大使头顶上戴了一个闪闪发光的皇冠。
4. 老师的爱心闪闪发光，照耀着每一位同学。
5. 夜空的星星闪闪发光，组成了一个爱心形状。

婴儿和表情

1. 婴儿有什么样的需求都会从不同的表情当中反应出来。
2. 婴儿看到凶恶的表情会哭泣。
3. 有时候亲婴儿，婴儿会露出不愿意的表情。
4. 婴儿穿着妈妈的鞋子装出大人的表情。
5. 不管小狗怎么叫，婴儿都是同样的表情。

灵药和哲学

1. 吃了灵药做起哲学题目来都变得容易了。

2. 哲学家经常要思考，所以要吃灵药补脑。
3. 您要（灵药的谐音）学哲学还是社会学？
4. 哲学的内涵变化无穷，就像灵药能治愈百病一样。
5. 这些（哲学的谐音）灵药真的能治百病吗？

哭泣和安全

1. 受到安全威胁，她哭泣了。
2. 哭泣的孩子躲在爸爸怀里感觉安全多了。
3. 朋友别哭泣，我们已经到了安全的地方了。
4. 在一个安全的地方放声哭泣。
5. 为了我们的安全他离开了世界，我们都伤心的哭泣。

思考和智商

1. 爱思考的人智商就高吗？
2. 成功人士都爱思考，而且普遍智商很高。
3. 人可以进行思考也可以进行智商测评。
4. 一个人要多思考，智商才会变高。
5. 智商很高的人都不懂思想者在思考什么。

教师和勤奋

1. 教师是勤奋的园丁。
2. 教师生活很俭朴而做事很勤奋。
3. 勤奋的教师。
4. 教师劳动起来很勤奋。
5. 教师因看到学生勤奋的学习而感动。

绅士和天空

1. 绅士抛出的石头在空中划过一个弧形。
2. 绅士望着天空在沉思。
3. 天空中下酸雨了，人们要审视（绅士）自己。
4. 绅士的胸怀像天空般宽广。
5. 绅士对着天空大喊。

执行和龙卷风

1. 特工执行任务的时候遇到了龙卷风。
2. 龙卷风把执行任务的人卷走了。
3. 看到龙卷风，执行任务的人赶快逃离。

4. 假如建筑商执行到位，来龙卷风了也不能把房屋卷走。

5. 龙卷风到来时请自行（执行）离开。

五角星和气味

1. 你有闻过五角星的气味吗？

2. 五角星闻到香喷喷的气味笑了。

3. 看到盒里五角星形状的饼干，我口水都漏了。

4. 五角星吃了很多气味异常的食物。

5. 蛋糕发出甜甜的气味，上面还插了一个五角星杨桃。

世界脑力锦标赛发起人、有“世界大脑先生”之称的东尼·博赞先生，他在2004年7月份来华访问，最后一站是广州。当时博赞先生对我们说了一句话：“pratice make perfect”——熟能生巧。所以我们要做的就是练习练习再练习！记住，每组在2分钟之内想出至少五种联想方式，并且把它们写下来。拿起秒表计时，准备好铅笔，加油！

漏斗——黑暗

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

武士——太空

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

玩耍——布置

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

仙境——精致

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

好学——恶霸

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

使命——分子

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

生活——玫瑰

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

无精打采——夕阳

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

泥巴——吹风筒

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

菱角——充满

1 ____。

2 ____。

3 ____。

4 ____。

5 ____。

通过上面的练习，我相信你对联想已经有一个全新的了解，你会发现，联想练习是一个新鲜有趣的过程，请一定要按要求，把全部练习做完，这是基础，非常重要。

接下来的练习将更有吸引力，你也将会更加有成就感。

故事联想「微信号 JYopen」

我的联想能力之所以进步飞快，是因为当年我按照张老师教的方法反复练习，让人兴奋的是，当我的联想能力快速提升之后，我竟然可以一下子记住很多个没有规律的词语，而且还可以倒背，这钟方法就是故事联想。

张老师对我说，故事联想与两个词语之间的联想一样，越夸张越有趣就越好，如果你能够很快速，把两个没有任何关系的词语进行联想，那么掌握故事联想就会很容易，如果你还觉得不能够做到快速反应，请你继续多找词语进行练习。

如果你做到了快速反应，请继续往下看。

“三角尺、红旗、大海、青蛙、望远镜，请进行快速的故事联想，”张老师边按秒表边说，“同时要注意它们之间的顺序。”

“一把三角尺划破红旗，有人把红旗扔进大海里，海上有一只青蛙在游泳，游着游着就爬到一个望远镜上面。”我的大脑在飞快地运转着。

“联想完了。”我开心的对张老师说。

张老师按停了秒表，看了一下，然后微笑着说：“不错，用了25秒，但还可以更快，好，现在快速在大脑回想一遍。”

“三角尺划破红旗，有人把红旗扔进大海里，然后……海上有一只青蛙在游泳，接着青蛙就爬到一个望远镜上面。”我边想边喃喃细语。

“好，现在请告诉我第一个词语是什么？”张老师说。

“三角尺。”

“第二个呢！？”

“红旗。”

“第三个是？”

“大海。”

“第四个。”

“青蛙。”

“最后一个是？”

“望远镜。”

“太棒了，”张老师说，“你能够倒背吗？”

“倒背？”我心里想：“还有倒背这玩儿意？”

看到我皱眉头，张老师鼓励我：“尝试一下，没关系的。”

我试着回忆说：“最后一个词语是望远镜，接着是望远镜上站着一只青蛙，然后……然后青蛙在游泳，在哪里游泳呢？对了，是在大海游泳，接着是什么东西被扔到大海上呢？没错，就是红旗，那又是什么把红旗划破？是的，就是三角尺。”

“太好了，全部正确，”张老师拍着手掌大声赞扬我：“只要坚持练习，你很快就可以记忆更多更复杂的信息了，这是一个好的开始！”

张老师当年强调：进行五个词语的联想练习是记忆练习中的重要一环，它不仅仅要锻炼联想的速度，还要记住顺序。通过练习，我们的大脑将会有一个记忆的完整性。

现在我们就进行有趣的联想练习。在这里还要提醒你，只要有一个明显的先后顺序，词语之间就不会出现顺序混乱的情况了。

现在请大家坚持练习，对下面的词语进行快速的联想记忆，速度越快越好，具体要求是：

“把词语联想完一遍之后，请用手盖住五个词语，然后大脑回想一遍，回想完毕后，把词语写在答题框里。另外还要记录好成绩，因为这是你进步的体现。”现在开始……

1.

1．蝌蚪	2．柳丝	3．珊瑚	4．山鹿	5．白虎

联想完了吗？现在请用手盖住上面五个词语，然后大脑回想一遍，回想完后，把词语写在下面的答题框里。

答题框

1.	2.	3.	4.	5.

怎么样？如果联想一遍就全部默写正确，那真的非常恭喜你，你真的很棒，比我当年厉害多了。如果没有完全正确，请查漏补缺，继续看第二遍，之后回想一下，再把刚才没想到的内容写到答题框里。

当然，别忘了记录你的成绩：

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

（注：如果第一次全部默写正确，第二次则不需要练习）

2.

1．舞女	2．鹦鹉	3．工人	4．斧儿	5．花旗参

答题框

1.	2.	3.	4.	5.

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

3.

1．蜗牛	2．酒瓶	3．白棋	4．天安门	5．人民币

答题框

1.	2.	3.	4.	5.

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

4．

1．爸爸	2．榴莲	3．五角星	4．花生	5．白蚁

答题框

1．	2．	3．	4．	5．

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

5．

1．乔丹	2．婴儿	3．话筒	4．企鹅	5．火车

答题框

1．	2．	3．	4．	5．

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

6．

1．药酒	2．棒球	3.一步登天	4．嫦娥	5．搬家

答题框

1．	2．	3．	4．	5．

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

7．

1．皮鞋	2．电冰箱	3．儿童	4．葫芦	5．睡觉

答题框

1．	2．	3．	4．	5．

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

8.

1．悬崖	2．飞机	3．同情	4．斯大林	5．白鸽

答题框

1.	2.	3.	4.	5.

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

9.

1．太太	2．心事	3．冥想	4．先苦后甜	5．运动

答题框

1.	2.	3.	4.	5.

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

10．

1．神秘	2．演说家	3．太极	4．曹操	5．二胡

答题框

1．	2．	3．	4．	5．

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

新的跨越「微信号 JYopen」

难以想象，五个词语的联想练习让我的记忆力提升那么快，当我能够快到5秒之内记住五个词语的时候，张老师为我感到骄傲。同时，他再次强调，这些联想练习看似简单，但简单的事情认真、重复地做就不简单。我做到了，我完全按照张老师说的去做，我发现：越相信这种方法，进步就越快！

“现在你基本上可以自主练习了，”张老师说，“接下来我要求你进行十个词语的联想练习，这是一个跨越点。可以这样说，五个词语死记硬背也有可能记住，而十个词语就是真真正正的挑战，它不仅仅涉及到方法的问题，还涉及到遗忘规律的问题，而解决这个问题……”

张老师好像想到什么东西似的，但他没有继续往下说，他喜欢举例子，他希望通过实践让我体会他想说的话，张老师是一个真正的记忆实践家。

1.对症下药2.蜜蜂3.灿烂4.闪闪发光5.地洞6.数字化7.现场8.杂牌9.饺子10.懒惰

张老师随意在本子上写下这十个词语，然后拿起秒表对我说："请快速把这十个词语记下来，顺序也不能错，计时开始！"

听到张老师大声说"开始"这两个字，我的心都快跳出来了，我感觉好紧张。

大脑在运转，我慢慢联想开了："医生对症下药的给病人开了一份药，病人把药打开，里面飞出了一只蜜蜂，蜜蜂露出灿烂的笑容，它的身体在阳光下闪闪发光，它飞到了一个地洞里，地洞里有一个数字化的时钟，时钟被带到百货现场，现场还有其他的杂牌时钟，杂牌时钟旁边坐了一个看店的人，这个人正吃着饺子，还懒惰的伸了伸腰。"

因为以往张老师都会让我回想一遍，所以我习惯性的闭上眼睛进行回

想：

“医生对症下药开了一份药，病人把药打开，里面飞出了一只蜜蜂，蜜蜂……蜜蜂的身体在阳光下闪闪发光，它飞到了一个地洞里，地洞里有一个数字化的时钟，时钟被带到百货现场，时钟旁边坐了一个看店的人，这个人正吃着饺子，还懒惰地伸了伸腰。”

“回想时，我还用手指算数，以防漏掉一些词语……一是对症下药，二是蜜蜂，三是闪闪发光，四是地洞，五是数字化，六是百货，七是饺子，八是懒惰，九是……？十是？我心一凉，怎么会少了两个词语的？在哪里漏了呢？”

我又开始从头回想，“医生对症下药开了一份药，病人把药打开，里面飞出了一只蜜蜂，蜜蜂的身体在阳光下闪闪发光，它飞到了一个地洞里，地洞里有一个数字化的时钟，时钟被带到百货现场，时钟旁边坐了一个看店的人，这个人正吃着饺子，还懒惰地伸了伸腰。”

我再认真的数了一下，结果还是只有八个词语，我发现好像在蜜蜂后面少了一个词语，还有一个词语就真的不知道在哪里漏掉了，不管怎么想都想不出来，我开始有点急躁，更是皱着眉头苦思冥想。

“把你的答案写出来与正确答案对照一下吧。”张老师递给我一支笔和一张纸。

于是我把想到的词语写了下来，并且进行了对照：

我的答案：

1.对症下药 2.蜜蜂 3.______ 4.闪闪发光 5.地洞 6.数字化 7.百货 8.______ 9.饺子 10.懒惰

正确答案：

1.对症下药 2.蜜蜂 3.灿烂 4.闪闪发光 5.地洞 6.数字化 7.现场 8.杂牌 9.饺子 10.懒惰

我恍然大悟，原来是“蜜蜂”露出“灿烂”的笑容，又漏了“杂牌”这个词语，而且还把“现场”写成“百货”。

我拍了一下脑袋：“怎么就没想起来呢？”

“记忆时间是80秒，成绩是写对7个词语得7分，”张老师坐下来说：“谈谈你的感受。”

“感觉比较紧张，想快速记住，但记到一半又担心前面的会忘记，联想时感觉不够顺畅，有些词语一时转换不过来，特别是灿烂、闪闪发光这些形容词，就算转换出来了，但好像很快就没有印象了……”我把感受全部表达出来。

“出现这些问题，有没有想过解决办法？”张老师问。

“多看一遍也许就可以全部正确，另外心态要平稳，不能太心急。”我回答。

张老师说：“当你记忆10个或以上的词语时，必须要注意解决以下两种可能出现的情况：

1. 遗忘的问题
2. 联想情景的深刻度问题

解决方法如下：

1. 记完一遍之后继续看一遍，加深印象。
2. 如果只看一遍，要很认真的想象每个联想的细节。

除了这些，你还要注意保持匀速，不能太快也不能太慢，适合自己的速度最好。同时，这里还涉及到焦点的问题，虽然说一些抽象的词语难以转换，但这些都不是记不住的理由，只要你的焦点够集中，你一定会记得很深刻的，你还可以把这个情节想得夸张有趣一些，这样也可以让你记得更深刻。”

张老师继续补充：“当然，保持良好的心态和持续的练习永远都是提升记忆力的不二法门。如能做到这两点，你会惊讶的发现，以上的问题自然而然就解决了，到那个时候，你的注意力和情景深刻度都会迅速提高。”

通过张老师的提醒，让我学到了要确保记住要记忆的内容，可以从两个方面加强，一是重复多看一遍以加深印象，二是焦点集中的把每个细节都尽可能的想深刻，其目的也是加深印象。

我常常对学生说，练习记忆的过程，就是一个心态进步的过程。记得我第一次上台表演，是随着张老师到杭州参加全国中小学图书馆馆长的千人会议，当时我现场进行扑克牌倒背如流展示，当我来到台上，上千双眼睛看着我，心一下子就紧张了，我不知道反反复复记了多少遍，虽然最后记住了整副扑克牌，但用了好长的时间，我想起码有六七分钟吧。那一次

没有发挥我的真实成绩，因为我的心态糟糕透了。

但就是因为那次经历，我的心里承受能力得到了很好的锻炼，在以后的表演中，我的表现越来越出色。

还有一次，张老师让我第二天晚上到广州图书馆进行公开演讲，当时一听，天啊，我还没有做过任何准备啊，而且要讲90分钟，我该怎么办呢？我的心砰砰直跳，我害怕当众出丑，我紧张，我甚至看到了自己无地自容的丑态。

我可以有许许多多的理由拒绝张老师的要求，但我并没有，因为我信任张杰老师，我相信他给我的挑战一定是为我好，同时这一定是一个锻炼的好机会。记得西点军校有一句名言：“合理的要求是锻炼，不合理的要求是磨炼。”我认为越不合理的要求就越能够让自己更快速的成长，难道不是吗？

突破跨越点「微信号 JYopen」

“要突破这个跨越点就一定要多练习，这个过程也是心态的进步过程，”张老师说着就递给我一份词语练习册，“热爱记忆拥抱练习吧！”

那是一段难忘的练习，我非常专注，我喜欢上这种联想记忆练习了，它让我的大脑越用越灵活。

通过下面的练习，相信你也会感受到我的那种快乐。

现在开始进行练习，顺序要一致，速度越快越好，还有要记录成绩。

1.

1.交通	2.重温	3.深海	4.佳句	5.鸭子
6. 甜蜜蜜	7. 绿荫	8. 赴汤蹈火	9. 彩霞	10. 灰心

不要忘了，当你记完一遍之后，可以再看一遍。当然你也可以很仔细的只看一遍。为了保持良好的心态，每次进行练习前，你可以反复深呼吸和吐气，达到很放松的状态。

如果你认为自己记住之后，请用手盖住上面十个词语，然后大脑再回想一遍，回想完毕后请把词语写在下面的答题框里。

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

2.

1. 永恒	2. 圣人	3. 价值	4. 南瓜	5. 街道
6. 信口开河	7. 星星	8. 辛苦	9. 明天	10. 摇滚

答题框

第一次：时间______秒　正确______个

第二次：时间______秒　正确______个

3.

1. 精髓	2. 伸手	3. 水母	4. 服饰	5. 回收站
6. 苹果	7. 生死	8. 撒旦	9. 领跑	10. 优雅

答题框

第一次：时间______秒　正确______个

第二次：时间______秒　正确______个

4.

1. 老夫子	2. 心脏	3. 雄鹰	4. 世界	5. 风筝
6. 联合	7. 白天	8. 飞鸟	9. 翅膀	10. 古筝

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

5.

1. 电饭锅	2. 财富	3. 碧玉	4. 一片天	5. 名义
6. 象牙	7. 色盲	8. 泪水	9. 红脸	10. 三国志

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

6.

1. 海港	2. 改观	3. 富农	4. 抉择	5. 椰子
6. 主题	7. 心跳	8. 拜月	9. 对错	10. 冠军

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

7.

1. 番茄	2. 点火线	3. 高层	4. 珍珠	5. 实在
6. 汉字	7. 举手投足	8. 国际性	9. 保护	10. 呼吸

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

8.

1.胜负	2.华侨	3.冰岛	4.足球	5.假日
6.火花	7.卧虎藏龙	8.郁闷	9.音频	10.黄橙橙

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

9.

1.同理心	2.年度	3.金币	4.记者	5.食物
6.胖大海	7.高手	8.敏感	9.地铁	10.音乐节

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

10.

1. 杂志	2. 公司	3. 罢工	4. 条例	5. 心如刀割
6. 团体	7. 支持者	8. 隐含	9. 鳄鱼	10. 参考

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

更大的飞跃

“第一个是红旗，第二个是筷子，第三个是鳄鱼，第四个是爸爸，第五个是球衣，第六个是？对了，是榴莲，然后第七个是巴黎铁塔……第十九个是？第二十个是火车。”

这是我第一次运用记忆方法尝试记忆二十个中文词语，当时的情景历历在目，我真的很震撼，天啊，真的有点不敢相信自己，我竟然花了不到三分钟的时间记下二十个词语，而且默写对了十九个。虽然现在看起来记忆二十个词语不算什么，但正是因为这小小的成就激励了我，让我更自信

的认为，我一定可以很好的学会张老师所教的所有记忆方法。

张老师对我已经放心了，他相信我已经不会打退堂鼓。张老师说从我的身上看到他曾经热衷记忆的影子，他相信我会一直坚持下去，一旦做到，我甚至可能会为人类的大脑潜能开发事业做出巨大的贡献。

我曾经很多次感谢张老师，因为他教会我世界上先进的记忆方法，同时还是我人生中最重要的精神导师之一，但每一次我的恩师都会回过头来感谢我，他说感谢我给他机会帮助我，他说你帮助的人越多就越能体现自己的价值，证明你的贡献就越大。

是的，在中国，因为记忆而苦恼的人很多，让人们的学习、生活和工作质量受到了严重的影响，我们要让每个中国人的大脑都富有起来。所以我们一直在寻找，我们非常渴望找到志同道合的人，一起为记忆事业，为人类的学习进步贡献力量！

通过下面的练习，你将会有一个极大的飞跃，请你突破它！现在就进行练习！

记住，顺序要一致，速度越快越好，记得记录好你的成绩，这是你进步的体现。

1.

1.旺旺饼	2.领带	3.时钟	4.铁塔	5.米粉
6.狐狸	7.忙碌	8.负离子	9.海市蜃楼	10.骨头
11.佛像	12.安全	13.花草	14.引号	15.金银
16.蜗牛	17.冰山	18.象牙	19.海峡	20.潮水

不要忘了，当你记完一遍之后，你可以多看两遍。如果认为自己记住了，请用手盖住上面二十个词语，然后大脑再回想一遍，回想完毕后立刻把词语写在下面的答题框里。

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

2.

1.珍珠	2.夕阳	3.扁豆	4.黑板	5.牧师
6.黑客	7.安徒生	8.星星	9.樱花	10.结果
11.大肠	12.老鼠	13.主人翁	14.空军	15.中国龙
16.天鹅	17.白纸	18.铁锤	19.书柜	20.房子

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

3.

1.桃子	2.铅笔	3.菠萝	4.卢沟桥	5.喇叭
6.老马识途	7.毛毛虫	8.黄鼠狼	9.判官	10.高架桥
11.贫穷	12.枕头	13.蛊惑	14.口头禅	15.观音
16.琵琶	17.列车	18.亲吻	19.脚步声	20.滑翔机

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

4.

1.风帆	2.柏油路	3.小笼包	4.海鸥	5.妙手回春
6.屈原	7.棉花	8.酒瓶	9.蜘蛛	10.长尺
11.深海	12.女性化	13.气节	14.耶稣	15.酒窝
16.水晶床	17.雪梨	18.冬至	19.豆腐	20.老牛

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

5.

1.火龙果	2.钟摆	3.陈旧	4.母亲	5.公主
6.蒙蔽	7.巴黎	8.石磨	9.白露	10.佛经

11. 冲锋枪	12. 珍珠梅	13. 手机	14. 日食	15. 孙悟空
16. 蚊子	17. 杜鹃	18. 针灸	19. 麦当劳	20. 光环

答题框

第一次：时间______秒　正确______个

第二次：时间______秒　正确______个

第三次：时间______秒　正确______个

6．

1. 更新换代	2. 矛盾	3. 尼龙帽	4. 猛烈	5. 洗衣机
6. 休息	7. 太阳系	8. 果实	9. 文昌鸡	10. 虔诚
11. 电灯泡	12. 树叶	13. 如果	14. 混蛋	15. 灰烬
16. 蚯蚓	17. 花环	18. 星河	19. 跳舞	20. 门把

答题框

第一次：时间______秒　正确______个

第二次：时间______秒　正确______个

第三次：时间______秒　正确______个

7．

1. 高人	2. 蝴蝶	3. 温泉	4. 时事家	5. 武松
6. 鲨鱼	7. 高干	8. 风光	9. 柔弱	10. 纪念碑
11. 竹子	12. 水滴	13. 哲学家	14. 冰雕	15. 旗袍
16. 天文台	17. 西湖	18.按部就班	19. 海军	20. 破烂

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

8.

1.蓝领	2.精华	3.达尔文	4.条形码	5.荔枝
6.鲤鱼	7.蟋蟀	8.标点	9.生姜	10.渔网
11.铜钱	12.牛肉	13.心灵	14.右脚	15.坚忍不拔
16.马夫	17.材料	18.可乐	19.头发	20.间谍

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

10.

1.钨丝	2.芬兰	3.皮带	4.轮船	5.虾酱
6.科幻	7.蒙太奇	8.白马王子	9.木梳	10.汗水
11.羊群	12.花生油	13.纹身	14.土地	15.草原
16.熄灭	17.宝剑	18.冬瓜	19.长城	20.睡衣

答题框

第一次：时间_____秒　正确_____个

第二次：时间_____秒　正确_____个

第三次：时间_____秒　正确_____个

攀登高峰「微信号 JYopen」

当我能够做到一分钟内记住20个毫无规律的词语时，我的心情激动不已，而发生这一切，都只是通过简单的词语联想训练。我开始变得越来越有信心，我相信自己的大脑潜能是无限的。

2005年中国上海举行了首届脑力锦标赛，在那次比赛当中，我获得随机词语记忆项目亚军，在15分钟内我记住了89个词语。而这些都是不断练习词语记忆的结果。

在我的记忆技术展示会当中，很多观众都会问，记忆方法可以用来记忆词语，那记忆方法是否能够用来记忆句子、文章呢？

我的答案是：“当然可以！”

张老师为我的进步感到高兴，但很快他又给我出难题了。还记得那天晚上，张老师拿来一篇文章让我回去记忆，这篇文章节选自朱自清先生的《春》，文章内容如下：

春

雨是最寻常的，一下就是三两天。可别恼。看，像牛毛，像花针，像细丝，密密地斜织着，人家屋顶上全笼着一层薄烟。树叶儿却绿得发亮，小草儿也青得逼你的眼。傍晚时候，上灯了，一点点黄晕的光，烘托出一片安静而和平的夜。在乡下，小路上，石桥边，有撑起伞慢慢走着的人，地里还有工作的农民，披着蓑戴着笠。他们的房屋，稀稀疏疏的，在雨里静默着。

天上的风筝渐渐多了，地上的孩子也多了。城里乡下，家家户户，老老小小，也赶趟儿似的，一个个都出来了。舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神，各做各的一份儿事去。"一年之计在于春"，刚起头儿，有的是工夫，有的是希望。

春天像刚落地的娃娃，从头到脚都是新的，它生长着。

春天像小姑娘，花枝招展的，笑着，走着。

春天像健壮的青年，有铁一般的胳膊和腰脚，领着我们上前去。

当我拿到这篇课文时，我异常兴奋，因为想起以前重复记忆十几二十

遍才能记下一篇课文，而现在，我终于可以很快速很准确的记忆一篇课文了。我拿到文章，二话不说就告别张老师，到家后，我迫不及待就开始记忆……

这是一个让人难眠的晚上……

第二天一大早，我找到张老师对他说："我已经把它记忆下来了，但感觉有点苦，我把文章划分成将近150个词语进行联想记忆，"说着就拿出文章给张老师看（文字下面画了很多横线），"但是，因为故事太长了，经常会因为一两个词语而中断了故事的联想。后来我就把拆分出来的词语分成7组，每组大概是20个词语，但即使如此，我还是复习了好几次才完整的记忆下来，而且我还想到一个问题，如果要记忆几千字的文章，要划分那么多词语吗？那岂不是要联想很多很多的故事？"

"我早就料到你会把文章划分为一个个词语来记忆。" 张老师哈哈大笑。

"什么？早就料到？那为什么不早点告诉我啊？害得我花了不少时间。"我生着闷气说。

"犯错让你的进步步伐加快！"张老师严肃地说，"我原来的想法就

是希望你能遇到这种情况，我想让你了解，掌握记忆方法还要做到灵活，而不是死用记忆。”

张老师停顿了一下，继续说：“当然，灵活说起来容易做起来难，很多人掌握了先进的记忆方法却又陷进了方法本身，结果在面对不同的信息进行记忆时却用着同样的模式和方法，这样就很难做到灵活了。

开始之初就要知道灵活的重要性，否则，之后讲到的记忆方法，你越迷恋，掌握的越纯熟，就越不能做到灵活，到那个时候就很难突破了，因为优秀是卓越的大敌。”

“我还是不太明白。”

“以后你会慢慢理解，这需要一个过程。现在我们来看看这篇文章怎么记！”张老师接着说下去，“首先我要说的是，很多人记忆信息时，都会认为必须要先了解才能去记忆。他们通常会有这样的想法：我不理解信息的内容，我怎么可以记忆呢？而且真的用方法记住了，会不会影响对内容的真正理解呢？如果你一直有这样的观念，记忆法学习起来就比较困难。而实际上，这不会影响我们对内容的理解。

张老师继续说：“当然，理解的基础上进行记忆一定会更好，但遇到

不好理解的信息怎么办呢？最好的办法是寻找第一印象。

每个人的人生经历不同，即使是不好理解的信息，我们都会产生模糊的印象，比如之前举的一个例子：‘方风’是什么意思？也许你不知道，但经验告诉你，这有可能写错字吗？也许是‘方向’吧！这个时候，‘方风’给你的第一印象就是‘方向’”。

在记忆文章之前

“好了，现在我们转入正题，目标是要记忆一篇现代文，但在记忆文章之前，我们必须先从掌握文章的基本元素——句子的记忆开始。”张老师说。

“为什么还要记忆句子呢？直接记忆文章不好吗？不用多走一步，这不是很好吗。”我有点不理解。

“我必须要告诉你事实，”张老师平静地说，“有些人不想动脑筋，他们喜欢只要答案，结果往往就是：记住了一篇文章，就不知道怎么记忆下一篇了。所以，我要给你寻找答案的能力，而不是直接把答案告诉你。”

我在思考张老师的话，过了好久，我终于开口说话："老师，我明白了，您的意思是，授人以渔，不是授人以鱼，是这样吗？"

"没错，你想通了，"张老师微笑着说，"而现实就是，很多人教别人记忆，只是把鱼给别人吃了，却没教会别人捕鱼的方法。"

"那他们为什么不要求学捕鱼的方法啊？"我问。

"所以这就是现实：有人不愿意授之以渔，同时又有人愿意只吃鱼。"张老师说。

"您的意思是有些人不愿意把记忆的方法、步骤教给别人吗？"我在琢磨张老师的话。

"是的，所以我必须告诉你这个事实，让你明白，记忆方法是学习的一个捷径，可以帮我们攀登学习的高峰，但这并不代表你就能一步登天。"张老师说，"好吧，现在我们一起来学习捕鱼前的准备——句子的记忆。"

关键点

“在一个阳光明媚的上午，我骑着一辆自行车，到附近的新华书店买一本《专为中国人写的记忆书》。”

“看了这句话后，你的第一印象是什么？” 张老师问。

“骑车去买书。”我直接说。

“说得没错，现在我问你，当你想到‘骑车去买书’时，你有没有可能把整句原话想起来？”

“如果对照几遍，当然有可能。”我说。

“你可以把第一印象‘骑车去买书’简化成一个单一的词语吗？”张老师引导我说。

“可以啊，简化为‘买书’这个词语应该可以吧？”我说。

“当然可以，”张老师说，“我要告诉你的是，‘买书’这个词语就是整句话的关键点。”

“关键点？”我感觉自己又要学到新东西了。

“关键点可以是一个或几个词语，甚至是一个短句。”张老师解释说，“如果一个句子的意思比较单一，关键点可能就是一个词语，如果意思比较复杂，那可能会是几个词语或是一个短句了。”

“可以多举一个例子吗？”我对“关键点”还是有点模糊。

“当然可以，”张老师接着说：“比如《道德经》里的一句话：‘道可道，非常道，名可名，非常名。’请告诉我，对于你来说，这句话的关键点是什么？”

“道和名。”我几乎没有思索就说出来，因为张老师说过最好按照自己的第一印象。

“没错，就是这样子。”张老师解释说：“关键点没有对错之分，对于这句话，可能有部分人找到的关键点是‘非常’，这都没问题，最重要的是，遵循自己的第一印象。”

“不理解文言文的原意都可以找关键点吗？”我有点不解。

“是可以的，关键在于你能否通过‘关键点’把句子记下来。”张老

师继续补充到："当然，如果能够在理解的基础上找'关键点'，相信你会记得更好。"

"嗯，我大概明白了，还有，关键点一定是原文的词句吗？"我继续提问。

"不一定，只要能够帮助你把原话记住，甚至是你总结的词句都可以。"张老师又举了一个例子："一个特务走到院子里，拿起手枪对准了天空。你可以尝试一下总结出一个关键点。"

"不知道为什么，我首先想到的就是枪声。"我说出自己的第一感受。

"很棒！就是这样，你可以自己总结，通过复习，相信看到'枪声'的时候，你一定能够想起原话。"

"原来是这样，我知道关键点的意思了。"我思路终于开阔了。

"这个关键点可以让你回想起第一印象，从而回想起整句话。"张老师继续补充，"所以第一印象起到一个承上启下的作用，你了解了吗？"

“嗯，我明白了，也就是说记忆一句话，只要记住关键点就可以了，是这样子吗？”我问。

“是的，”张老师试图勾起我的回忆说，“但昨晚你是如何记忆《春》的？”

“我是把每一句话拆分成一个一个词语记的。”我不好意思说出来。

张老师解释说：“其实，当我们记忆文章时，并不需要把每句话拆分为词语进行联想记忆，尤其是一些现代文、散文、报纸、杂志等内容，要求的记忆效果是大概理解就可以了。现在我们重点要做的是，训练大脑寻找关键点的能力。

你所要做的

下面的练习是我专门为你设计的，你要做的就是，以最快的速度找出每个句子的第一印象和关键点，并把它们写下来。同时，你还要注意，完成每一个练习后，必须要复习。要求是：

用手把每一句话盖住，然后尝试着只看关键点回想整句话，也许第一次不能够把整句话记下来，所以要多复习几遍，直到完全记住每一句话。现在就行动！

练习一

1. 人的一生应当这样度过

第一印象________________。

关键点 ________________。

2. 当他回首往事时

第一印象________________。

关键点 ________________。

3. 他不因虚度年华而悔恨

第一印象________________。

关键点 ________________。

4. 也不因碌碌无为而羞耻

第一印象________________。

关键点 ________________。

5. 这样

第一印象________________。

关键点 ________________。

6. 在临死的时候

第一印象________________。

关键点 ________________。

7. 他就能够说

第一印象________________。

8. 我已把自己的整个生命和全部精力

第一印象________________。

9. 都献给了世界上最壮丽的事业

第一印象________________。

关键点 ________________。

10. 为全人类的解放而斗争

第一印象________________。

关键点 ________________。

练习二

1. 我想到希望

第一印象________________。

关键点 ________________。

2. 忽然害怕起来了

第一印象________________。

关键点 ________________。

3. 闰土要香炉和烛台的时候

第一印象________________。

关键点 ________________。

4. 我还暗地里笑他

第一印象________________。

关键点 ________________。

5. 以为他总是崇拜偶像

第一印象________________。

关键点 ________________。

6. 什么时候都不忘却

第一印象________________。

关键点 ________________。

7. 现在我所谓希望

第一印象________________。

关键点 ________________。

8. 不也是我自己手制的偶像么

第一印象________________。

关键点 ________________。

9. 只是他的愿望切近

第一印象________________。

关键点 ________________。

10. 我的愿望茫远罢了

第一印象________________。

关键点 ________________。

练习三

1. 在朦胧中

第一印象______________。

关键点 ______________。

2. 眼前展开一片海边碧绿的沙地来

第一印象______________。

关键点 ______________。

3. 上面深蓝的天空中挂着一轮金黄的圆月

第一印象______________

。

关键点 ______________。

4. 我想：希望是本无所谓有，无所谓无的

第一印象______________。

关键点 ______________。

5. 这正如地上的路

第一印象______________。

关键点 ______________。

6. 其实地上本没有路

第一印象______________。

关键点 ______________。

7. 走的人多了

第一印象______________。

关键点 ______________。

8. 也变成了路

第一印象______________。

关键点 ______________。

9. 人，最宝贵的是生命

第一印象______________。

关键点 ______________。

10. 生命属于人们只有一次

第一印象______________。

关键点 ______________。

当你完成这些练习之后，我想你还没有完全的放开思想，你可能会有这样的感受：总觉得只是一两个词语，难以概括整句话，担心记不住，心里不踏实，是这样子吗？别担心，这就是一种心态的突破过程，很快你会发现，当你完全放开思想、大胆去尝试寻找关键点时，你会记得很好的。

还有一点需要提醒：一定要遵循你的第一印象，要以第一印象为基础总结关键点。

这三道练习题是不够的，希望你平时多找一些报纸、杂志，或是你要记的一些课文，进行大量的训练，很快你就会发现，看报纸看文章，甚至可以做到快速的倒背如流。

如果你能够做到很快速的找到一句话的关键点，那恭喜你，你已经完全有能力记忆一整篇文章了，现在请你继续往下看，你将会有很大的惊喜！

记忆文章

当你寻找关键点的能力加强之后，记忆一整篇文章就变得很容易，你只需要把每一句话的关键点，通过故事联想起来就可以了。

首先我们看看记忆文章的步骤：

1. 准备阶段

1)朗读文章：目的是了解文章结构和大意。

2)拆分：将句子拆分为意思单一的小句。

2. 记忆阶段

1) 关键点：遵循第一印象。

2) 检验：检查修正。

3. 记忆：故事联想（当你看完本书后，还可以运用其他的记忆方法）。

把每个步骤的第一个字抽取出来就是：“朗、拆、关、检、记”，再通过谐音联想到：“两猜关键字”，想像一下：“两个人一起猜关键字。”这样是不是可以更快记下这五大步骤？

现在我们就以朱自清先生的《春》的第一段为例。

第一步：请你先快速朗读《春》第一段，多读几遍，了解其结构和大意。

朗读完后，你对这一段文字应该会有下面的一些理解：

“该段文字讲了春天的雨并且描述了雨中的情景。”

接着是分层，这个不难，把握好这个原则即可：以标点符号为依据进行划分。下面是我对文章的拆分：

春

1. 雨是最寻常的，
2. 一下就是三两天。
3. 可别恼。
4. 看，像牛毛，像花针，像细丝，
5. 密密地斜织着，
6. 人家屋顶上全笼着一层薄烟。
7. 树叶儿却绿得发亮，
8. 小草儿也青得逼你的眼。
9. 傍晚时候，
10. 上灯了，一点点黄晕的光，
11. 烘托出一片安静而和平的夜。
12. 在乡下，小路上，石桥边，
13. 有撑起伞慢慢走着的人，
14. 地里还有工作的农民，
15. 披着蓑戴着笠。
16. 他们的房屋，稀稀疏疏的，
17. 在雨里静默着。

拆分完成后，就进入第三步：找到每句话的“关键点”。记住要遵循你的第一印象。

春

1. 雨是最寻常的，

   第一印象＿密密麻麻的雨＿。

   关键点＿雨＿。

2. 一下就是三两天。

   第一印象＿三两天＿。

   关键点＿三两天＿。

3. 可别恼。

   第一印象＿生气的样子＿。

   关键点＿眼里冒火＿。

4. 看，像牛毛，像花针，像细丝，

   第一印象＿细雨下落的情景＿。

   关键点＿牛、花、丝的谐音：柳花丝＿。

5. 密密地斜织着，

   第一印象＿织毛衣的情景＿。

   关键点＿织＿。

6. 人家屋顶上全笼着一层薄烟。

   第一印象＿屋顶上有薄烟＿。

   关键点＿薄烟＿。

7. 树叶儿却绿得发亮，

第一印象______绿叶______。

关键点 ______绿叶______。

8. 小草儿也青得逼你的眼。

第一印象______绿草______。

关键点 ______绿草______。

9. 傍晚时候，

第一印象______傍晚______。

关键点 ______傍晚______。

10. 上灯了，一点点黄晕的光，

第一印象______黄色的路灯______。

关键点 ______路灯______。

11. 烘托出一片安静而和平的夜。

第一印象______寂静的夜晚______。

关键点 ______黑夜______。

12. 在乡下，小路上，石桥边，

第一印象______小路桥边______。

关键点 ______路和桥______。

13. 有撑起伞慢慢走着的人，

第一印象雨中撑伞的行人___。

关键点 ______雨伞______。

14.地里还有工作的农民，

第一印象____农民____。

关键点 ____农民____。

15.披着蓑戴着笠。

第一印象____披蓑戴笠____。

关键点 ____披蓑戴笠____。

16.他们的房屋，稀稀疏疏的，

第一印象____稀疏的房屋____。

关键点 ____房屋____。

17.在雨里静默着。

第一印象____静默____。

关键点 ____静默____。

当你找到“关键点”后，接着到检验这一步，现在请你用手把每一句话盖住，然后尝试着只看“关键点”回想整句话，如果第一次能够把整句话的60％回想起来，已经不错了，你要多复习几遍，直到完全记住每一句话。这是非常重要的一步，通过训练寻找关键点的能力，相信你可以快速记住每一句话。

当你能够做到只看关键点就记住整句话，你就可以进入最后一步：将“关键点”进行故事联想。这一步对你来说应该是驾轻就熟了，因为你

的联想能力已经得到很好的锻炼。

下面是17个关键点：

1. 雨
2. 三两天
3. 眼里冒火
4. 柳花丝
5. 织
6. 薄烟
7. 绿叶
8. 绿草
9. 傍晚
10. 路灯
11. 黑夜
12. 路和桥
13. 雨伞
14. 农民
15. 披蓑戴笠
16. 房屋
17. 静默

我们一起来想象：

被雨淋湿了三两天，眼里冒火，烧着了柳花丝，柳花丝一直(织)冒着薄烟，薄烟覆盖了旁边的绿叶和绿草，傍晚时候，路灯照亮了黑夜中的路和桥，有位打着雨伞的农民，披蓑戴笠的走进他的房屋，然后坐下来低头静默着。

想象得怎么样？情景是否清晰？速度够快吗？现在我要你再次复习这个故事。这一次，想象的焦点要集中在关键点上，而且思路设法冲得更快，就好像电影快进的镜头一样。你会做得到的。

被雨淋湿了三两天，眼里冒火，烧着了柳花丝，柳花丝一直(织)冒着薄烟，薄烟覆盖了旁边的绿叶和绿草，傍晚时候，路灯照亮了黑夜中的路和桥，有位打着雨伞的农民，披蓑戴笠的走进他的房屋，然后坐下来低头静默着。

这一次是否记得更快了？现在请你轻轻闭上眼睛，再把整个故事想象一遍，越快越好。现在就开始！

这次做得如何？如果你认为可以完全记住，请把这17个词语填在下面的横线上：

1. ____________________

2. ____________________

3. ____________________

4. ____________________

5. ____________________

6. ____________________

7. ____________________

8. ____________________

9. ____________________

10. ____________________

11. ____________________

12. ____________________

13. ____________________

14. ____________________

15. ____________________

16. ____________________

17. ____________________

怎么样？很不可思议吧？只要把17个词语记下来，你就已经把整篇文章记下来了。你会感到记得很踏实，因为你是一步一步走过来的。当每一步都走得很稳时，很快你就可以奔跑了。而且，你会慢慢发现，记忆文章再也不用一步一步的思考，由于大脑的转换速度很快，你把这些步骤都融合了！

下面的练习对你来说应该不难，因为你已经进行了大量的练习，相信你有足够的信心。我的目的是让你再一次熟悉记忆文章的步骤："朗读、拆分、关键点、检验和记忆。"也就是："两猜关键字。"希望这些步骤能够在你大脑里面快速融合。

现在，请你准备好铅笔（用作拆分记号），也可以准备一个本子（写下关键点），每个练习最多只有15分钟，你要一字不漏的记下来。当然，你完全可以挑战你的速度，10分钟？8分钟？5分钟？记完后，请你把答案写在横线上。

我们马上接受挑战吧！

练习一：

在苍茫的大海上，狂风卷集着乌云。在乌云和大海之间，海燕像黑色的闪电，在高傲地飞翔。一会儿翅膀碰着波浪，一会儿箭一般地直冲向乌云，它叫喊着——就在这鸟儿勇敢的叫喊声里，乌云听出了欢乐。在这叫喊声里——充满着对暴风雨的渴望！在这叫喊声里，乌云听出了愤怒的力量、热情的火焰和胜利的信心。

——摘自《海燕》俄国 高尔基

记完后，把原文写在下面的横线上：

___

___

___

___

___

___

___

练习二：

枣树，他们简直落尽了叶子。先前，还有一两个孩子来打他们别人打剩的枣子，现在是一个也不剩了，连叶子也落尽了，他知道小粉红花的梦，秋后要有春；他也知道落叶的梦，春后还是秋。他简直落尽叶子，单剩干子，然而脱了当初满树是果实和叶子时候的弧形，欠伸得很舒服。但是，有几枝还低亚着，护定他从打枣的竿梢所得的皮伤，而最直最长的几枝，却已默默地铁似的直刺着奇怪而高的天空，使天空闪闪地鬼眼；直刺着天空中圆满的月亮，使月亮窘得发白。

——摘自《秋夜》 鲁迅

记完后，把原文写在下面的横线上：

____

____

____

____

____

____

练习三:

你们杀死一个李公朴，会有千百万个李公朴站起来！你们将失去千百万的人民！你们看着我们人少，没有力量？告诉你们，我们的力量大得很，强得很！看今天来的这些人，都是我们的人，都是我们的力量！此外还有广大的市民！我们有这个信心：人民的力量是要胜利的，真理是永远存在的。历史上没有一个反人民的势力不被人民毁灭的！希特勒，墨索里尼，不都在人民面前倒下去了吗？翻开历史看看，你们还站得住几天！你们完了，快完了！我们的光明就要出现了。我们看，光明就在我们眼前，而现在正是黎明之前那个最黑暗的时候。我们有力量打破这个黑暗，争到光明！我们的光明，就是反动派的末日！

——摘自《最后一次讲演》 闻一多

记完后，把原文写在下面的横线上：

______

______

______

______

______

______

记得怎么样？现在的心情如何？很振奋人心吧！现在赶快去找到你要好的朋友，跟他们分享，甚至还可以现场教会他们！他们一定会感到很惊讶，同时会非常的感谢你。而且你知道的，你每分享一次，对记忆文章的理解又加深了。

相信你已经认真完成第一阶段的练习，甚至你做的更多。在这里我要祝贺你，你已经完成了初级阶段的训练。这个过程真的很不容易，你要打破旧有的观念，还要进行大量的练习。这种滋味，我很能理解，因为曾经的我也是如此。很快你就要进入第二阶段的训练——进阶记忆训练。在这个阶段里，将会充分体现第一个阶段的练习成果，你的记忆力会得到强化，你可以想得更快，记得更好，更有创造力，这个阶段会让你学到更多有效的记忆方法，这些方法会让你大开眼界……

在进入第二阶段的学习之前，请你先巩固第一阶段的学习成果。

第3章 “初级记忆训练”阶段复习

◉ 记忆的定义

记忆即联想——记忆就是运用熟悉的事物与陌生的信息进行联想。

◉ 左右脑分工理论

左脑管辖的是语言、逻辑、数学、顺序、符号、分析等功能，而右脑管辖的是韵律、节奏、图画、想象、情感、创造等功能。

◉ 关于联想

1. 联想无处不在。

2. 联想是一种能力，可通过系统训练来提高。

3. 联想时，可以荒诞夸张、莫名其妙、不可理喻，记忆可以没有任何道理，记住才是硬道理。

4. 常用的联想方式：“形象联想、谐音联想、夸张联想、运动联想、代替联想”。

◉ 记忆中可能会出现的问题

1. 遗忘的问题。
2. 联想情景的深刻度问题。

◉ 解决方法：

1. 记完一遍之后继续看一遍，加深印象。
2. 如果只看一遍，要很认真的想象每个联想的细节。

◉ 关键点的定义

能够让你想起整句话的某个词语或短句就是关键点。

◉ 记忆文章的步骤（两分关键字）

1. 朗读文章：了解文章结构和大意。
2. 拆分：将较长的复杂句拆分为一个个单句。
3. 关键点：遵循第一印象。
4. 检验：检查修正。
5. 记忆：故事联想。